

# ランチタイム



令和5年(2023年) 11月  
 城陽市立学校給食センター  
 中学校

朝夕の冷え込みが一段と厳しくなり、冬の訪れの気配が感じられる季節になりました。インフルエンザが流行していますので、手洗い・うがいを確実にし、必要に応じてマスクを着用し、感染症を予防しましょう。バランスの良い食事とって、体を健康に保ちましょう。

## できていますか？食事前の洗い！

### 石けんを使った手洗い



新型コロナが5類になってから、以前よりも手洗いをあまりしなくなった…という人はいませんか？コロナやインフルエンザ、風邪の原因ウイルスは、5類になったからといって、居なくなったわけではありません。手に菌やウイルスがついた状態で食事をすると、食べ物を通して体の中に入ってしまう。石けんを使った手洗いを大切にしましょう！

## QA アルコールで消毒すれば、手洗いをしなくても良い？

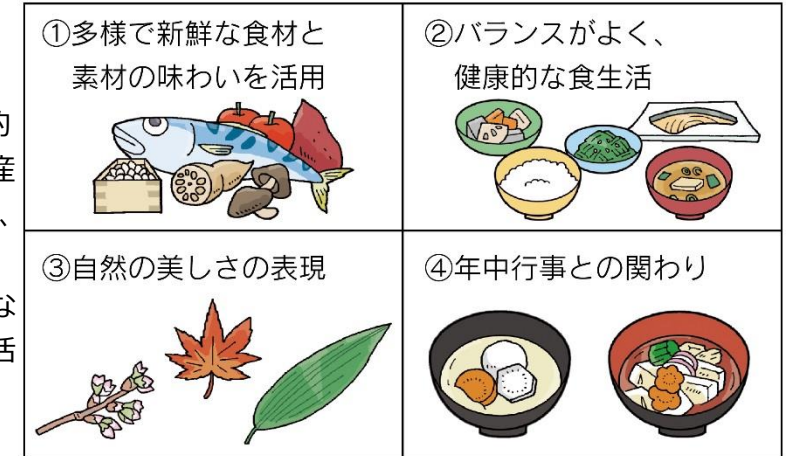
アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



## 世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない習慣や技術などの文化のことです。目に見えないからこそ、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

### 和食の特徴



## 和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

答えは右下にあります

## 作ってみよう！簡単和食レシピ

### さばのしょうが煮 (4人分)

<材料>

- さば 4切れ
- ★しょうが 1かけ(千切り)
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1・1/2
- ★水 3/4カップ



<作り方>

- ①★の材料を鍋で煮立たせる。
- ②①にさばを並べて入れ、煮汁が1/3になるくらいまで弱火で煮る。(アルミホイルで落としぶたをする)

### 白菜のツルツル煮 (4人分)

<材料>

- ☆白菜 300g(1cmざく切り)
- ☆にんじん 40g(千切り)
- ☆だし汁 3/4カップ
- 油あげ 1/4枚(千切り)
- マロニー(乾) 20g
- ★みりん 大さじ1/2
- ★しょうゆ 大さじ1



<作り方>

- ①鍋に☆の材料を入れ、煮る。
- ②油あげ、マロニーを入れ、煮る。
- ③★の調味料を入れ、味が染み込むまで煮る。

いのうえ しげお  
井上 重生さん



# じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



じょうようし こと てらだ  
城陽市でとれたさつまいもの事を「寺田いも」と呼び、たくさんの農家さんが栽培されています。10月の給食では、約700kgの寺田いもを井上さんに納品していただきました。

てらだ すなち つく こと おお  
寺田いもは、砂地で作られている事が多いそうです。さらさらした砂なので、力を入れなくても簡単に引き抜く事ができます！

かぶ なんぼん で き  
1つの株に、何本いもが出来ているかは、引き抜いてからのお楽しみ♪大きいものから小さいものまで様々な大きさや形のものが出ています。

いのうえ はだけ ひろ たて  
井上さんの畑はとても広く、縦の長さは、何と100メートルあるそうです！



## いもころごは

がつ にち きゅうしょく いのうえ のうひん  
10月18日の給食に、井上さんが納品してくださった寺田いもを使って「いもころごはん」を作りました。




てらだ おお かきぎ  
寺田いもを大きめの角切りにして油で素揚げし、ごはんとは別の入れ物に配缶します。





うすくち こいくち  
ごはんは、淡口しょうゆ、濃口しょうゆを入れて炊きました。ほんのりしょうゆの味と香りがして、甘いもとの相性もバッチリです！


す あ  
いもを素揚げすることで、いもの甘みが増します。いつものさつまいもごはんより、さらにいもの甘味が感じられて、おすすめです！ぜひご家庭でも作ってみてください♪


## がつしょうよてい じょうようさん やさい 11月使用予定の城陽産野菜


いのうえしげお   
井上 重生さん  
はくさい 207kg

たばたとむ   
田畑 勉さん  
だいこん 153kg

たけしまかずお   
竹島一雄さん  
だいこん 427kg

おくむら さなえ   
奥村早苗さん  
さつまいも 100kg

よしおかひでお   
吉岡秀夫さん  
さつまいも 300kg

にしむらみつひろ   
西村光弘さん  
さつまいも 75kg

じもと やさい しんせん えいよう あいじょう  
地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです。❤️